



Julio / July



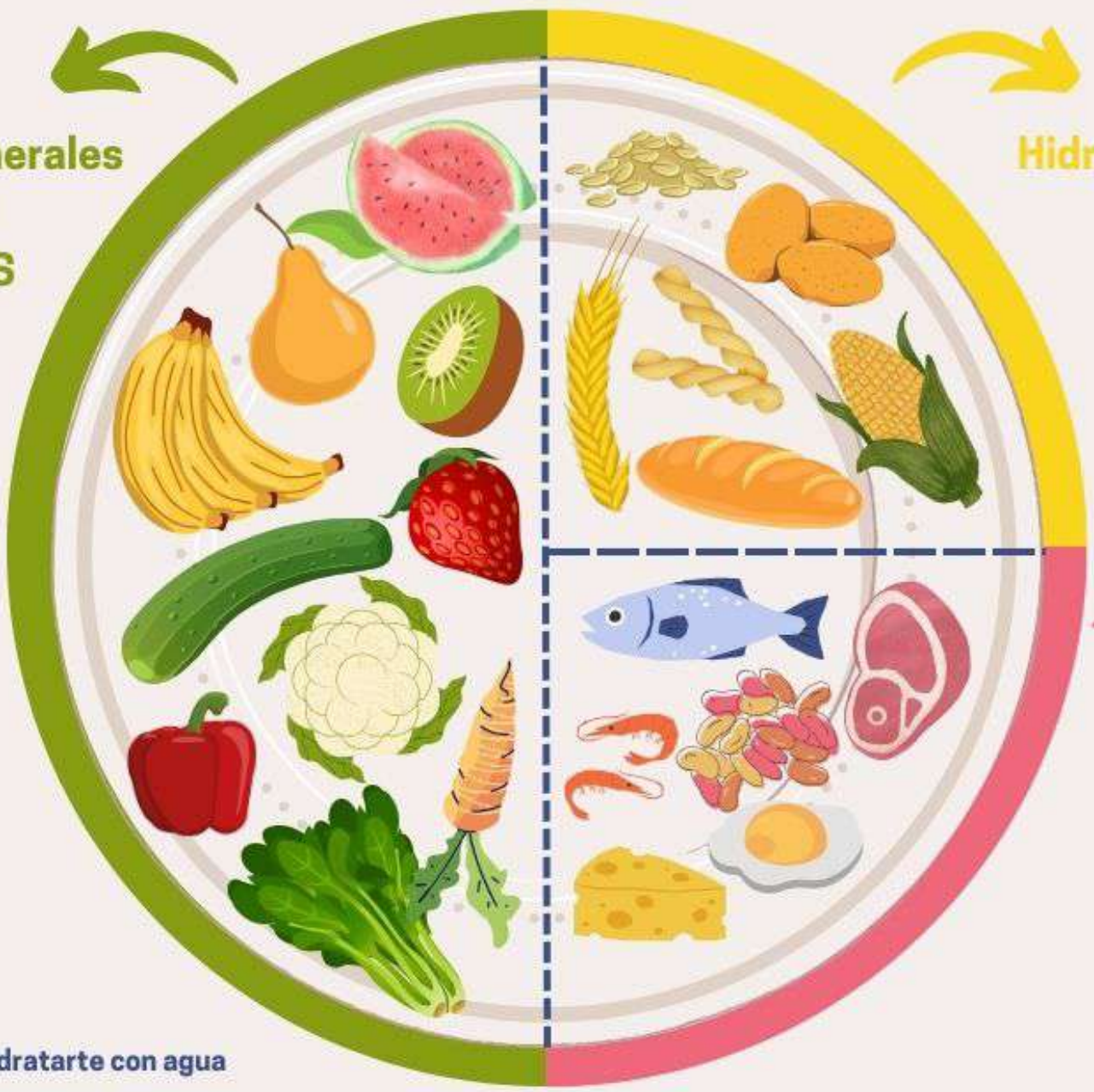
LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
DÍA 1 / DAY 1	DÍA 2 / DAY 2	DÍA 3 / DAY 3	DÍA 4 / DAY 4	DÍA 5 / DAY 5
1º Macarrones boloñesa 2º Pescado al horno 1º Macaroni bolognese 2º Baked fish Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Ensalada de legumbres 2º Lomo plancha con patatas fritas 1º Chickpeas salad 2º Grilled loin with chips Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Brócoli al ajillo 2º Varitas de merluza con ensalada 1º Broccoli in garlic 2º Fish fingers with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Arroz salteado 2º Contramuslos plancha/ensalada 1º Sautéed rice 2º Grilled chicken breast with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Crema de verduras/Gazpacho 2º Pizza de atún 1º Cream of vegetables soup/Gazpacho 2º Tuna pizza Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products
DÍA 8 / DAY 8	DÍA 9 / DAY 9	DÍA 10 / DAY 10	DÍA 11 / DAY 11	DÍA 12 / DAY 12
1º Canelones gratinados 2º Merluza al limón 1º Canneloni au gratin 2º Hake in lemon Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Ensalada de verano 2º Lomo a la plancha 1º Summer salad 2º Grilled loin Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Crema de zanahorias 2º Albóndigas a la jardinera 1º Cream of carrots soup 2º Meatballs with veggies Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Fideua mixta 2º Bacalao Andaluz 1º <i>Fideuá</i> 2º Battered cod Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Salmorejo/Crema calabacín 2º Perritos de frankfurt/patatas fritas 1º Salmorejo/Cream of corgette soup 2º Hot dogs with chips Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products
DÍA 15 / DAY 15	DÍA 16 / DAY 16	DÍA 17 / DAY 17	DÍA 18 / DAY 18	DÍA 19 / DAY 19
1º Espaguetis gratinados 2º Salmón al horno/ensalada 1º Spaguetti au gratin 2º Baked salmon with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Ensalada campera 2º Pavo a la plancha/ensalada 1º Potato salad 2º Grilled turkey with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Salmorejo 2º Pisto con huevos 1º Salmorejo 2º Ratatouille with eggs Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Arroz con pollo 2º Empanadillas atún/ensalada 1º Rice with chicken 2º Tuna pasties with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Gazpacho/crema de calabacín 2º Nuggets /patatas fritas 1º Gazpacho/Cream of corgette soup 2º Nuggets with chips Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products
DÍA 22 / DAY 22	DÍA 23 / DAY 23	DÍA 24 / DAY 24	DÍA 25 / DAY 25	DÍA 26 / DAY 26
1º Pasta carbonara 2º Lomo plancha/patatas 1º Pasta carbonara 2º Pork Loin with potatoes Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Ensalada legumbres 2º Merluza rebozada 1º Chickpeas salad 2º Battered hake Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Arroz con tomate 2º Pollo asado 1º Rice with tomato sauce 2º Roast chicken Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	FESTIVO / HOLIDAY	1º Crema de verduras /Gazpacho 2º Croquetas jamón/ensalada 1º Gazpacho/Cream of corgette soup 2º Ham croquettes with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products

Información: Los alimentos en negrita contienen alérgenos y en Secretaría tiene a sus disposición la tabla de los mismos
Important: Foods in bold contain allergens. You can consult further information in the Secretary

PLATO SALUDABLE

50%

Vitaminas y minerales
FRUTAS
VERDURAS



25%

Hidratos de carbono
PASTA
ARROZ
PATATAS

25%

Proteínas
LEGUMBRE
PESCADO
CARNE
HUEVO



No olvides hidratarte con agua